

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2020-08

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 김 영 주  
발행일자 : 2020. 8. 1



**무더위를 알리는 8월이 다가왔습니다.**

**덥지만 즐거운 여름 휴가철로 설렘과 기쁨이 가능한 마음으로  
사랑하는 이들과 함께 행복한 시간 보내시기를 바랍니다.**

**열대야가 계속되고 있는 요즘  
더위 먹지 않도록 건강 챙기시고  
늘 행복하시길 기원합니다.**

**♥ 동래데이케어 올림 ♥**

# 여름밤, 수면 방해하고 전염병 옮기는 모기!

여름마다 모기와 전쟁을 치르는 사람들이 많습니다.

모기에 물리면 가려운 것도 문제지만, 모기는 피를 빨아먹으면서 말라리아와 일본뇌염 등의 전염병을 옮기기도 해 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.



## 모기감염질환 예방을 위한 7가지 행동수칙



1 화분 받침, 인공용기 등  
집 주변 고여 있는 물 없애기

질은 향수나 화장품 사용 자제하기



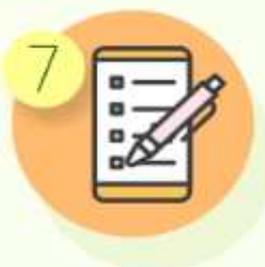
3 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 입기

모기 퇴치제 올바르게 사용하기  
- 식약처에 등록된 제품 사용  
- 용법·용량·주의사항 확인 후 사용



5 과도한 음주 자제하기

야외활동 후,  
반드시 샤워하고 땀 제거하기



7 잠들기 전, 집안 점검하기  
- 모기살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기  
- 구멍 난 방충망 확인 및 모기장 사용

모기 없이 상쾌한 여름을 보내시기 바랍니다 ♥

# 옥신거리는 무릎 무릎 주변 근육을 키우자

비가 자주 오는 여름철엔 공기 중 습도가 높아지고 기압이 낮아지면서 관절 내 압력이 상대적으로 높아지기 때문에 무릎통증이 악화됩니다.

허벅지와 무릎 주변 근육을 단련해 무릎관절을 안정시키는 것이 통증 예방에 도움이 됩니다. 걷기와 수영, 자전거 타기 등과 함께 근력 운동을 병행해 관절주위 근육과 인대를 튼튼하게 하는 것이 좋습니다.



1 두 다리를 앞으로 뻗고 끝반 너비보다 조금 넓게 벌린다.



2 발등을 앞쪽으로 밀었다가 당기며 무릎과 허벅지에 힘을 준다. 천천히 5회 반복.



3 한쪽 무릎을 구부리고 한쪽 다리를 곧게 편 상태에서 발끝을 몸 쪽으로 당긴다.



4 그대로 다리를 들어 올려 5초간 유지한 후 내리기를 5회 반복한다. 반대 쪽 다리도 실시한다.



5 앞드려서 무릎을 좀 더 벌린 뒤 구부려 발뒤꿈치끼리 붙인다.



6 엉덩이 힘으로 허벅지를 최대한 들어 올린다. 5회 반복.

# 똑같이 그리기

월      일      이름

\* 윗칸의 그림을 보고 아랫칸 모눈종이에 똑같이 그려보세요

